

## 感染症対策のために 今すぐできること

新型コロナウイルスの流行が続いている現在、治療薬の開発や既存薬による治療などの研究が進められていますが、決定的な治療法が確立されるかは現時点では定かではありません。

今すぐできることは、自分への感染予防に手洗い。他人への感染予防にマスク。そして重症化予防に免疫力アップ。

これしかありません。

免疫力アップには、「バランスよく消化の良いものをしっかり食べること」、「睡眠時間を十分にとること」、「体を適度に動かすこと」、「ストレスを減らして過ごすこと」、「便秘を調える」などが大切です。

さらに免疫力をアップするためには、漢方薬が効果的です。

お腹の不調を調える、リラックスして眠れるようにする、ストレスを緩和する、下痢や便秘を改善するなど、漢方薬は様々な不調の解決を得意としているからです。

また西洋医学では自分の治癒力を高める薬はありませんが、漢方には正気（セイキ：ヒトが病邪と戦うために体の中にある力や物質）を高めるものもあるので、体力の底上げにも力を発揮します。

気になる方は一度、当店にご相談ください。ご来店いただくのが一番ですが、お電話での相談でも大丈夫です。

### 《手洗いについて》

ドアノブ、手すり・つり革、スマホなど、生活の中で様々なものにウイルスが付着している可能性があります。

それらに触れた手や指で、口や鼻、目に触れると、ウイルスが体内へ侵入してしまうかも知れません。

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。手洗い後にアルコール消毒を行うことも効果的です。

## 《マスクの使用方法について》

他の人に移さないための感染症対策にはマスクの着用を含む咳エチケットが大切です。マスク着用に関して次の点に注意しましょう

- ・マスクを装着する場合、マスクは鼻と口をしっかりと覆い、鼻の部分はワイヤーでぴったりと隙間なく着けること。
- ・捨てるときは、耳にかける部分を持ちながら外して、マスクの表面は触らないように捨てる。

## 《花粉症の方へ》

くしゃみや咳をすると白い目で見られる……なのに、マスクが売り切れていて手に入らない。マスクが手に入らなくて、苦しい毎日を過ごしている方もいらっしゃると思います。

花粉症は、体から水をうまく出せない場合や、水分のとりすぎ、炎症のもとになる食べ物などが原因でひどくなります。

まずはこの3つを実践しましょう。

- ① のどが渇いていないのに水を飲まない
- ② 温かい飲み物にする（冷えた水は体にたまりやすいため）
- ③ 甘い物・脂っこい物・味の濃い物を極力食べない  
（余分な水と熱を生み出し、炎症につながります）

特に最後の食べ物が重要です。

この3つを守っても治らない場合、体質として肺の機能の低下や、脾（胃腸）の機能の低下で衛気（体を守るバリア）が不足している可能性があります。

その場合は体質改善の漢方薬で、花粉症になりやすい体質を根本から変えることで、花粉症の辛い症状をなくしていただくことをおすすめします。

一度、ご相談くださればと思います。

### 栃本天海堂福島薬局

TEL 06-6451-3589  
(ご予約も承っております)

〒553-0003  
大阪市福島区福島5-10-3

《営業時間》  
平日/9:00-19:00  
土曜/9:00-15:00

《定休日》  
日曜・祝日



### 漢方薬局ハレノヴァ

TEL 06-6312-8429  
(ご予約も承っております)

〒530-0053  
大阪市北区末広町3-21

《営業時間》  
平日/10:00~19:00  
土曜/10:00~17:00

《定休日》  
日曜・祝日

